

**STUDI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO TRAINING
CENTER LAYAR TERKEMBANG KARANGANYAR TAHUN 2017**



SKRIPSI

Oleh :

SONYA TIMOR FRANSISCA

K5613076

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Januari 2018**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini

Nama : Sonya Timor Fransisca
NIM : K5613076
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“STUDI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO TRAINING CENTER LAYAR TERKEMBANG KARANGANYAR TAHUN 2017”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan saya bersedia menerima sanksi perbuatan saya.

Surakarta, Januari 2018

Yang membuat pernyataan

Ber METERAI
MPEL
6CAEF837749816
000
BURUPAN
Sonya Timor Fransisca

**STUDI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO TRAINING
CENTER LAYAR TERKEMBANG KARANGANYAR TAHUN 2017**

Oleh:

SONYA TIMOR FRANSISCA

K5613076

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga,

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

Januari 2018

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Sonya Timor Fransisca
NIM : K5613076
Judul : Studi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Training Center
Layar Terkembang Karanganyar Tahun 2017

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertaruhkan di hadapan Tim Penguji
Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret
Surakarta.

Surakarta, Desember 2017
Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Drs. Bambang Wijarnako, M.Kes
NIP. 196205181987021001

Pembimbing II



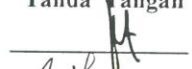



Islahuzzaman Nuryadi, S.Pd., M.Or.
NIP. 197801132006041001

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Sonya Timor Fransisca
NIM : K5613076
Judul skripsi : Studi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Training Center
Layar Terkembang Karanganyar Tahun 2017

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Kamis, tanggal 11 Januari 2018 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 3 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Drs. Agustiyanta, M.Pd		18-01-2018
Sekretaris	: Drs. sugiyoto, M.Pd		19-01-2018
Anggota I	: Drs. Bambang Wijanarko, M.kes		18-01-2018
Anggota II	: Islahuzzaman Nuryadi, S.Pd., M.Or		22-01-2018

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada

Hari : Senin
Tanggal : 22 Januari 2018


Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret

Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd
NIP. 196101241987021001



Kepala Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga


Drs. Agustiyanta, M.Pd
NIP. 19680818 199403 1 001

ABSTRAK

Sanya Timor Fransisca. K5613076. **STUDI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO TRAINING CENTER LAYAR TERKEMBANG KARANGANYAR TAHUN 2017**. Skripsi , Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Januari 2018

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Tingkat kondisi fisik atlet Taekwondo training center layar terkembang karanganyar Tahun 2017.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode *survey*, sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Subyek penelitian ini adalah atlet Taekwondo training center layar terkembang Karanganyar yang berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan adalah *tes lari 20 m, leg dynamometer, sit up, standing broad jump, push up, shuttle run, sit and reach, balance one, MFT*. Teknik analisis data dengan menggunakan program Microsoft Exel.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa studi tingkat kondisi fisik atlet Taekwondo training center layar terkembang Karanganyar tahun 2017 adalah cukup dengan rerata sebesar 27,8. Tingkat kondisi fisik atlet Taekwondo training center layar terkembang Karanganyar tahun 2017 yang berkategori sangat baik 0 orang atau 0%, baik 3 orang atau 10%, cukup 23 orang atau 76,67%, kurang 4 orang atau 13,33% dan kurang sekali 0 orang atau 0%.

Penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: Tingkat kondisi fisik atlet Taekwondo training center layar terkembang Karanganyar Tahun 2017 dengan kondisi yang masih dalam kategori cukup.

Kata Kunci: *Tingkat Kondisi Fisik, Atlet Taekwondo*

ABSTRACT

*Sanya Timor Fransisca. K5613076. **STUDY LEVEL PHYSICAL CONDITIONS ATLET TAEKWONDO TRAINING CENTER SCREEN DEVELOPED KARANGANYAR IN 2017**. Thesis, Surakarta: Teacher Training and Education,, Sebelas Maret University, January 2018*

The purpose of this research is to know: (1) The level of physical condition of Taekwondo athletes training center of karanganyar screen in 2017.

This research is quantitative descriptive. The method used is survey method, while data collection techniques use tests and measurements. The subjects of this study were the Taekwondo athletes training center of Karanganyar's growing screens totaling 30 people. The instruments used are 20 m run test, leg dynamometer, sit up, standing broad jump, push up, shuttle run, sit and reach, balance one, MFT. Data analysis techniques using Microsoft Exel program.

The results of this study indicate that the study of the physical condition condition of Taekwondo athletes of Karanganyar's developed screen training center in 2017 is quite an average of 27,8. Level of physical condition of Taekwondo athlete training center of Karanganyar sailed screens in 2017 which category is very good 0 people or 0%, either 3 people or 10%, enough 23 people or 76,67%, less 4 person or 13,33% and less once 0 people or 0%.

This research can be summarized as follows: Level of physical condition of Taekwondo athletes training center developed Karanganyar screen 2017 with conditions that are still in enough category.

Keywords: *Level of Physical Condition, Taekwondo Athlete*

MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan akan datang kemudahan, maka kerjakanlah urusanmu dengan sungguh-sungguh dan hanya kepada allah kamu berharap (QS. Al-Insyirah: 6-8)

Semua ada di tangan Tuhan dan tidak diberikan kepada yang tidak berupaya (Mario Teguh)

Just be yourself, try to interact with your surroundings and show them what your strengths are but do not boast about you that will ruin your life (penulis)

Bermimpilah setinggi langit, jika engkau jatuh, engkau akan jatuh di antara bintang (Soekarno)

Belajarlah engkau dengan tekun. Bagaikan sebutir benih di dalam kebun. Meskipun kecil terlihat mata. Lama-lama besar menjelma. Menggapai ilmu jangan menyerah. Apalagi mundur dan kalah. Kelak hati menjadi dungu. Budi pekerti engkau tak kan tahu.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

Bapak dan Ibu

“Terima kasih atas doa yang tiada terputus, kerja keras tiada henti, pengorbanan tiada terbatas dan kasih sayang tidak terbatas pula. Semuanya membuat saya bangga memiliki kalian. Tiada kasih sayang yang seindah dan seabagai kasih sayang kalian, dan jua untuk adik saya yang selalu mendukung dan memberi saya semangat.”

Erina Claudi Harahap

“Terima kasih karena senantiasa mendorong langkah saya dengan perhatian dan semangat dan selalu ada di samping saya dan menemani saya selama 14 tahun ini baik di saat saya tegar berdiri maupun saat saya jatuh dan terluka.”

Teman seperjuangan Penkepor 2013

“Waktu yang paling menyenangkan adalah saat kita bercengkraman , menjaga hangatnya kebersamaan menggulirkan banyak detik dalam keceriaan. Perkuliahan akan tidak ada rasa jika tanpa kalian, pasti tidak ada yang akan dikenang, tidak ada yang diceritakan pada masa depan. Ku ucapkan terima kasih selama 5 tahun ini telah menjadi sahabat, teman sekaligus keluarga. Sukses buat kalian semua dan bagi teman-teman yang belum menyelesaikan semoga cepat menyusul.”

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena telah memberikan rahmat dan karunia-Nya berupa ilmu, inspirasi, kesehatan dan keselamatan. Atas kehendak-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“STUDI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET TAEKOWNDO TRAINING CENTER LAYAR TERKEMBANG KARANGANYAR TAHUN 2017”**

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Joko Nurkamto, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. Agustiyanta, M.Pd., selaku Ketua Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes., selaku Pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Islahuzzaman Nuryadi, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Hendriq Joko Prasetyo, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing Akademik, yang selalu memberikan motivasi dan pengarahan dalam menyelesaikan masalah.
6. Eko Prasetyo, S.Pd., selaku Ketua Pelatih Taekwondo Tasikmadu Kabupaten Karanganyar yang telah memberikan kesempatan dan tempat guna pengambilan data dalam penelitian.
7. Hari Nur Wulan, S.Pd., selaku Pelatih Taekwondo Tasikmadu Kabupaten Karanganyar yang telah membantu dalam penelitian.

8. Para Atlet Taekwondo Dojang Tasikmadu yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan peneliti. Meskipun demikian, peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan pengembangan ilmu.

Surakarta, Januari 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN ABSTRAK.....	vi
HALAMAN MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
 BABI PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR	
A. Kajian Pustaka	7
1. Hakikat Taekwondo.....	7
a. Sejarah Taekwondo	7
b. Pengertian Taekwondo	7
c. Pengertian Atlet	8

d.	Dasar-dasar Taekwondo	9
e.	Tendangan Dasar dalam Taekwondo.....	13
2.	Kondisi Fisik.....	15
a.	Pengertian Kondisi Fisik	15
3.	Faktor Kondisi Fisik Yang Berpengaruh Terhadap Taekwondo	17
a.	Tinggi Badan	19
b.	Berat Badan	19
c.	Kecepatan	19
d.	Kekuatan Otot Tungkai.....	21
e.	Kekuatan Otot Perut	21
f.	Power Otot Tungkai.....	23
g.	Power Otot Lengan	24
h.	Kelincahan	25
i.	Kelentukan.....	27
j.	Keseimbangan.....	29
k.	Daya Tahan.....	29
4.	Hubungan Taekwondo dalam setiap Variabel Dan Peranannya	
	30
B.	Kerangka Berfikir	36
BAB	III METODE PENELITIAN	
A.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
1.	Tempat Penelitian	39
2.	Waktu Penelitian.....	39
B.	Desain Penelitian	40
C.	Subyek Penelitian	40
D.	Teknik Pengumpulan Sampel	40
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	40
F.	Teknik Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	41
1.	Uji Validitas	41
2.	Uji Reliabilitas	41
G.	Prosedur Penelitian	42

BAB	IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A.	Hasil Penelitian	43
	1.	Deskripsi Data.....	43
	2.	Deskripsi Hasil Penelitian.....	43
	B.	Pembahasan	53
BAB	V	SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
	A.	Simpulan	55
	B.	Implikasi	55
	C.	Saran	56
		DAFTAR PUSTAKA	57
		LAMPIRAN.....	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar	
1 Metode Pengepalan Tangan	10
2 Sonnal / Pisau Tangan.....	10
3 Lengan.....	11
4 Siku Tangan / Pal Kup	11
5 Dari (Kaki Bagian Dalam)	11
6 Bagian Untuk Menyerang	12
7 Tendangan Dalam	13
8 Tendangan Serong	13
9 Tendangan Samping.....	14
10 Tendangan Belakang.....	14
11 Tendangan Menurun	15
12 Diagram Batang Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Training Center Laya Terkembang Karanganyar Tahun 2017.....	53

DAFTAR TABEL

		Halaman
 Tabel		
1	kategori tingkat kecepatan usia 10 – 12 tahun	43
2	kategori tingkat kecepatan usia 13 – 14 tahun	44
3	kategori tingkat kekuatan otot tungkai usia 10 – 12 tahun	44
4	kategori tingkat kekuatan otot tungkai usia 13 – 14 tahun	45
5	kategori tingkat kekuatan otot perut usia 10 – 12 tahun	45
6	kategori tingkat kekuatan otot perut usia 13 – 14 tahun	46
7	kategori tingkat power otot tungkai usia 10 – 12 tahun	46
8	kategori tingkat power otot tungkai usia 13 – 14 tahun	47
9	kategori tingkat power otot lengan usia 10 – 12 tahun	47
10	kategori tingkat power otot lengan usia 13 – 14 tahun	48
11	kategori tingkat kelincahan usia 10 – 12 tahun	48
12	kategori tingkat kelincahan usia 13 – 14 tahun	49
13	kategori tingkat kelentukan usia 10 – 12 tahun	49
14	kategori tingkat kelentukan usia 13 – 14 tahun	50
15	kategori tingkat keseimbangan usia 10 – 12 tahun	50
16	kategori tingkat keseimbangan usia 13 – 14 tahun	51
17	kategori tingkat daya tahan usia 10 – 12 tahun	51
18	kategori tingkat daya tahan usia 13 – 14 tahun	52
19	Norma Kondisi Fisik	52
20	Hasil Norma Kondisi Fisik	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran	
1 Petunjuk Pelaksanaan Tes	59
2 Norma Kondisi Fisik Taekwondo	67
3 Rekapitulasi Hasil Kondisi Fisik.....	71
4 Biodata Atlet	73
5 Dokumentasi	74
6 Pengajuan Judul	76
7 Validasi Seminar Proposal	77
8 Surat Permohonan Izin Penyusunan Skripsi	78
9 Surat Permohonan Izin Penelitian Untuk Dekan Fkip	79
10 Surat Permohonan Izin Penelitian Untuk Rektorat	80
11 Surat Permohonan Izin Penyusunan Skripsi Untuk Dekan.....	81
12 Surat Permohonan Izin Penelitian Untuk Pelatih.....	82